

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- ZSPG D01 Podstawowa	CH- ZSPG D02 Łatwostrawna	CH- ZSPG D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- ZSPG C01 I trymestr	CH- ZSPG C01 II trymestr	CH- ZSPG C01 III trymestr	CH- ZSPG C01 W laktacji	CH- ZSPG Onkologiczna	
2026-03-30 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)			Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
		II SN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt						
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchewka z groszkiem*oprószana z olejem 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchewka z groszkiem*oprószana z olejem 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml				
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)							
		Wartość energetyczna: 2202.37 kcal; Białko ogółem: 102.25 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 330.05 g; W tym cukry: 58.90 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sód: 3590.20 mg;	Wartość energetyczna: 2141.38 kcal; Białko ogółem: 104.10 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 319.91 g; W tym cukry: 62.00 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sód: 3093.95 mg;	Wartość energetyczna: 1898.74 kcal; Białko ogółem: 100.89 g; Tłuszcz: 54.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 283.08 g; W tym cukry: 45.15 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sód: 3137.19 mg;	Wartość energetyczna: 2462.47 kcal; Białko ogółem: 115.65 g; Tłuszcz: 77.62 g; Kw. tł. nasy.: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 348.70 g; W tym cukry: 71.90 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sód: 4012.20 mg;				Wartość energetyczna: 2177.67 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz: 60.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 330.75 g; W tym cukry: 59.52 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sód: 3585.06 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- ZSPG D01 Podstawowa	CH- ZSPG D02 Łatwostrawna	CH- ZSPG D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- ZSPG C01 I trymestr	CH- ZSPG C01 II trymestr	CH- ZSPG C01 III trymestr	CH- ZSPG C01 W laktacji	CH- ZSPG Onkologiczna	
2026-03-31 wtorek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)				Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>)
		II / \$N	Jabłko 1 szt 1 szt						
	Obiad	Solferino z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Dyńia z wody z ziołami i olejem 200 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml				
		Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Dżem 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g			
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)							
		Wartość energetyczna: 2386.34 kcal; Białko ogółem: 128.93 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 324.20 g; W tym cukry: 47.30 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sód: 3903.28 mg;	Wartość energetyczna: 2305.77 kcal; Białko ogółem: 134.01 g; Tłuszcz: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 322.19 g; W tym cukry: 55.77 g; Błonnik pok.: 19.23 g; Sód: 2527.25 mg;	Wartość energetyczna: 1986.08 kcal; Białko ogółem: 127.40 g; Tłuszcz: 56.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 269.99 g; W tym cukry: 29.99 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sód: 3245.98 mg;	Wartość energetyczna: 2537.84 kcal; Białko ogółem: 129.68 g; Tłuszcz: 73.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 361.25 g; W tym cukry: 80.35 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sód: 3906.78 mg;				Wartość energetyczna: 2386.34 kcal; Białko ogółem: 128.93 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 324.20 g; W tym cukry: 47.30 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sód: 3903.28 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- ZSPG D01 Podstawowa	CH- ZSPG D02 Łatwostrawna	CH- ZSPG D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- ZSPG C01 I trymestr	CH- ZSPG C01 II trymestr	CH- ZSPG C01 III trymestr	CH- ZSPG C01 W laktacji	CH- ZSPG Onkologiczna	
2026-04-01 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)			Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)							
	Obiad	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka szwedzka z olejem 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2341.94 kcal; Białko ogółem: 96.05 g; Tłuszcz: 66.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 366.46 g; W tym cukry: 75.42 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sód: 3985.02 mg;	Wartość energetyczna: 2200.49 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 342.81 g; W tym cukry: 69.40 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sód: 3337.67 mg;	Wartość energetyczna: 2122.06 kcal; Białko ogółem: 95.51 g; Tłuszcz: 67.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 315.43 g; W tym cukry: 52.27 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sód: 4541.22 mg;	Wartość energetyczna: 2555.04 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 386.30 g; W tym cukry: 77.51 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sód: 4057.42 mg;			Wartość energetyczna: 2282.61 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 344.47 g; W tym cukry: 67.39 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sód: 4304.84 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- ZSPG D01 Podstawowa	CH- ZSPG D02 Łatwostrawna	CH- ZSPG D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- ZSPG C01 I trymestr	CH- ZSPG C01 II trymestr	CH- ZSPG C01 III trymestr	CH- ZSPG C01 W laktacji	CH- ZSPG Onkologiczna	
2026-04-02 czwartek	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)				
		Banan 1szt. 1 szt							
	Obiad	Ziemiaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sytko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sytko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sytko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemiaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sytko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml				
		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)							
	Wartość energetyczna: 2049.23 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz: 50.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 337.14 g; W tym cukry: 71.07 g; Blonnik pok.: 35.60 g; Sód: 3146.62 mg;	Wartość energetyczna: 2050.31 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz: 45.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 339.70 g; W tym cukry: 70.78 g; Blonnik pok.: 25.88 g; Sód: 2581.63 mg;	Wartość energetyczna: 1923.51 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz: 50.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 306.52 g; W tym cukry: 46.87 g; Blonnik pok.: 40.19 g; Sód: 2834.53 mg;	Wartość energetyczna: 2315.31 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 53.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 386.45 g; W tym cukry: 111.52 g; Blonnik pok.: 39.00 g; Sód: 3160.32 mg;				Wartość energetyczna: 2049.23 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz: 50.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 337.14 g; W tym cukry: 71.07 g; Blonnik pok.: 35.60 g; Sód: 3146.62 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- ZSPG D01 Podstawowa	CH- ZSPG D02 Łatwostrawna	CH- ZSPG D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- ZSPG C01 I trymestr	CH- ZSPG C01 II trymestr	CH- ZSPG C01 III trymestr	CH- ZSPG C01 W laktacji	CH- ZSPG Onkologiczna	
2026-04-03 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)		Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)			Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)
	II ŚN								Ciastka zbożowe z kakao i kawałkami czekolady 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ</u>)
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szcypak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml			Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z serem* 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
	Wartość energetyczna: 2443.30 kcal; Białko ogółem: 97.57 g; Tłuszcz: 75.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 363.21 g; W tym cukry: 98.36 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sód: 3728.30 mg;	Wartość energetyczna: 2642.04 kcal; Białko ogółem: 109.64 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 402.44 g; W tym cukry: 128.91 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sód: 2110.83 mg;	Wartość energetyczna: 2304.74 kcal; Białko ogółem: 114.25 g; Tłuszcz: 87.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.42 g; Węglowodany ogółem: 292.80 g; W tym cukry: 48.19 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sód: 3817.51 mg;	Wartość energetyczna: 2749.65 kcal; Białko ogółem: 113.00 g; Tłuszcz: 95.28 g; Kw. tł. nasy.: 40.62 g; Węglowodany ogółem: 381.51 g; W tym cukry: 103.61 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sód: 4202.30 mg;				Wartość energetyczna: 2667.30 kcal; Białko ogółem: 90.70 g; Tłuszcz: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 451.22 g; W tym cukry: 162.66 g; Błonnik pok.: 19.08 g; Sód: 3364.97 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- ZSPG D01 Podstawowa	CH- ZSPG D02 Łatwostrawna	CH- ZSPG D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- ZSPG C01 I trymestr	CH- ZSPG C01 II trymestr	CH- ZSPG C01 III trymestr	CH- ZSPG C01 W laktacji	CH- ZSPG Onkologiczna	
2026-04-04 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)		Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)			Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
		II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml			
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g
	PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ, </u>)							
		Wartość energetyczna: 2367.06 kcal; Białko ogółem: 99.04 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 366.88 g; W tym cukry: 65.36 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sód: 3231.69 mg;	Wartość energetyczna: 2270.40 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 44.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 390.90 g; W tym cukry: 106.25 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sód: 2021.31 mg;	Wartość energetyczna: 2110.69 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 312.30 g; W tym cukry: 41.53 g; Błonnik pok.: 36.76 g; Sód: 2878.50 mg;	Wartość energetyczna: 2459.83 kcal; Białko ogółem: 96.11 g; Tłuszcz: 53.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 423.80 g; W tym cukry: 116.60 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sód: 3278.39 mg;			Wartość energetyczna: 2225.30 kcal; Białko ogółem: 100.89 g; Tłuszcz: 58.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 346.83 g; W tym cukry: 64.20 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sód: 3604.07 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- ZSPG D01 Podstawowa	CH- ZSPG D02 Łatwostrawna	CH- ZSPG D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- ZSPG C01 I trymestr	CH- ZSPG C01 II trymestr	CH- ZSPG C01 III trymestr	CH- ZSPG C01 W laktacji	CH- ZSPG Onkologiczna	
2026-04-05 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g Babka piaskowa 50 g (GLUPSZ, JAJ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g Babka piaskowa 50 g (GLUPSZ, JAJ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (MLE, może zawierać: GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g Babka piaskowa 50 g (GLUPSZ, JAJ.)	
		Obiad	Rosół z makaronem* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Rosół z makaronem* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy* 80 ml (GLUPSZ, MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Rosół z makaronem* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml		Rosół z makaronem* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml		
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
				PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)				
	Wartość energetyczna: 2694.66 kcal; Białko ogółem: 145.14 g; Tłuszcz: 99.45 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 332.76 g; W tym cukry: 65.54 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sód: 3897.54 mg;	Wartość energetyczna: 2730.14 kcal; Białko ogółem: 153.23 g; Tłuszcz: 98.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 323.34 g; W tym cukry: 55.06 g; Błonnik pok.: 18.08 g; Sód: 3382.03 mg;	Wartość energetyczna: 2421.44 kcal; Białko ogółem: 147.46 g; Tłuszcz: 92.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 287.74 g; W tym cukry: 47.84 g; Błonnik pok.: 35.46 g; Sód: 3542.45 mg;	Wartość energetyczna: 2956.96 kcal; Białko ogółem: 168.94 g; Tłuszcz: 117.59 g; Kw. tł. nasy.: 44.82 g; Węglowodany ogółem: 335.21 g; W tym cukry: 66.12 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sód: 4930.34 mg;			Wartość energetyczna: 2694.66 kcal; Białko ogółem: 145.14 g; Tłuszcz: 99.45 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 332.76 g; W tym cukry: 65.54 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sód: 3897.54 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- ZSPG D01 Podstawowa	CH- ZSPG D02 Łatwostrawna	CH- ZSPG D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- ZSPG C01 I trymestr	CH- ZSPG C01 II trymestr	CH- ZSPG C01 III trymestr	CH- ZSPG C01 W laktacji	CH- ZSPG Onkologiczna
2026-04-06 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g (może zawierać: GOR) Ketchup 20 g (SEL) Dżem 50 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 50 g Dżem 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g (może zawierać: GOR) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g (może zawierać: GOR) Ketchup 20 g (SEL) Dżem 50 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g (może zawierać: GOR) Ketchup 20 g (SEL) Dżem 50 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)
		II ŚN			Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml		Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml			
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2453.77 kcal; Białko ogółem: 96.92 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 361.68 g; W tym cukry: 87.69 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sód: 4009.71 mg;	Wartość energetyczna: 2207.62 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 40.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 356.96 g; W tym cukry: 87.13 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sód: 2427.48 mg;	Wartość energetyczna: 2097.96 kcal; Białko ogółem: 111.11 g; Tłuszcz: 40.71 g; Kw. tł. nasy.: 33.04 g; Węglowodany ogółem: 294.35 g; W tym cukry: 38.91 g; Błonnik pok.: 38.85 g; Sód: 3302.92 mg;	Wartość energetyczna: 2506.77 kcal; Białko ogółem: 108.58 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 361.68 g; W tym cukry: 87.69 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sód: 4391.31 mg;			Wartość energetyczna: 2453.77 kcal; Białko ogółem: 96.92 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 361.68 g; W tym cukry: 87.69 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sód: 4009.71 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- ZSPG D01 Podstawowa	CH- ZSPG D02 Łatwostrawna	CH- ZSPG D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- ZSPG C01 I trymestr	CH- ZSPG C01 II trymestr	CH- ZSPG C01 III trymestr	CH- ZSPG C01 W laktacji	CH- ZSPG Onkologiczna	
2026-04-07 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej z olejem 150 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 150 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej z olejem 150 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej z olejem 150 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)			Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 150 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	II ŚN				Wafle ryżowe 30 g				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii* z/c 250 ml			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Banan 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2442.93 kcal; Białko ogółem: 77.81 g; Tłuszcz: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 426.92 g; W tym cukry: 103.97 g; Błonnik pok.: 34.87 g; Sód: 3693.98 mg;	Wartość energetyczna: 2381.61 kcal; Białko ogółem: 76.71 g; Tłuszcz: 52.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 413.32 g; W tym cukry: 110.03 g; Błonnik pok.: 20.68 g; Sód: 2432.16 mg;	Wartość energetyczna: 2269.95 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 328.31 g; W tym cukry: 46.11 g; Błonnik pok.: 42.12 g; Sód: 3631.21 mg;	Wartość energetyczna: 2744.43 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 453.41 g; W tym cukry: 104.39 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sód: 4114.38 mg;			Wartość energetyczna: 2319.78 kcal; Białko ogółem: 70.98 g; Tłuszcz: 53.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 405.17 g; W tym cukry: 104.68 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sód: 3696.08 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- ZSPG D01 Podstawowa	CH- ZSPG D02 Łatwostrawna	CH- ZSPG D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- ZSPG C01 I trymestr	CH- ZSPG C01 II trymestr	CH- ZSPG C01 III trymestr	CH- ZSPG C01 W laktacji	CH- ZSPG Onkologiczna
2026-04-08 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 50 g Dżem 50 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 50 g Dżem 50 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II SN			Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
2026-04-08 środa	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu z olejem drobnio tarta 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu z olejem drobnio tarta 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu z olejem drobnio tarta 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu z olejem drobnio tarta 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt	Jablko 1 szt 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2404.36 kcal; Białko ogółem: 96.47 g; Tłuszcz: 75.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 356.27 g; W tym cukry: 68.07 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sód: 3018.41 mg;	Wartość energetyczna: 2333.83 kcal; Białko ogółem: 102.66 g; Tłuszcz: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 348.03 g; W tym cukry: 66.92 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sód: 2630.23 mg;	Wartość energetyczna: 2189.97 kcal; Białko ogółem: 97.65 g; Tłuszcz: 73.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 316.61 g; W tym cukry: 55.61 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sód: 2664.67 mg;	Wartość energetyczna: 2612.86 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 396.17 g; W tym cukry: 86.57 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sód: 3078.91 mg;	Wartość energetyczna: 2612.86 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 396.17 g; W tym cukry: 86.57 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sód: 3078.91 mg;	Wartość energetyczna: 2612.86 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 396.17 g; W tym cukry: 86.57 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sód: 3078.91 mg;	Wartość energetyczna: 2350.59 kcal; Białko ogółem: 89.20 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 364.18 g; W tym cukry: 85.24 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sód: 3062.68 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- ZSPG D01 Podstawowa	CH- ZSPG D02 Łatwostrawna	CH- ZSPG D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- ZSPG C01 I trymestr	CH- ZSPG C01 II trymestr	CH- ZSPG C01 III trymestr	CH- ZSPG C01 W laktacji	CH- ZSPG Onkologiczna	
2026-04-09 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)				Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
		II SN			Mandarynka 1 szt				
2026-04-09 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop * 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml				
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					
	Wartość energetyczna: 2359.33 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Tłuszcz: 69.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 347.07 g; W tym cukry: 63.75 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sód: 3977.40 mg;	Wartość energetyczna: 2282.81 kcal; Białko ogółem: 113.23 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 335.53 g; W tym cukry: 68.86 g; Błonnik pok.: 16.51 g; Sód: 2565.98 mg;	Wartość energetyczna: 2077.91 kcal; Białko ogółem: 105.60 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 295.84 g; W tym cukry: 33.69 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sód: 3567.75 mg;	Wartość energetyczna: 2582.33 kcal; Białko ogółem: 114.12 g; Tłuszcz: 85.20 g; Kw. tł. nasy.: 38.86 g; Węglowodany ogółem: 360.52 g; W tym cukry: 74.00 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sód: 4176.40 mg;				Wartość energetyczna: 2244.62 kcal; Białko ogółem: 110.55 g; Tłuszcz: 62.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 329.07 g; W tym cukry: 64.60 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sód: 3954.47 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- ZSPG D01 Podstawowa	CH- ZSPG D02 Łatwostrawna	CH- ZSPG D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- ZSPG C01 I trymestr	CH- ZSPG C01 II trymestr	CH- ZSPG C01 III trymestr	CH- ZSPG C01 W laktacji	CH- ZSPG Onkologiczna	
2026-04-10 piątek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)				
		II SN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)						
2026-04-10 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)							Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2374.79 kcal; Białko ogółem: 107.57 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 357.84 g; W tym cukry: 99.13 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sód: 3013.45 mg;	Wartość energetyczna: 2439.05 kcal; Białko ogółem: 115.08 g; Tłuszcz: 65.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 364.38 g; W tym cukry: 106.04 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sód: 2210.33 mg;	Wartość energetyczna: 2014.90 kcal; Białko ogółem: 119.85 g; Tłuszcz: 59.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 277.27 g; W tym cukry: 46.62 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sód: 3038.81 mg;	Wartość energetyczna: 2545.54 kcal; Białko ogółem: 121.23 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 374.94 g; W tym cukry: 104.88 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sód: 3395.05 mg;			Wartość energetyczna: 2413.18 kcal; Białko ogółem: 83.92 g; Tłuszcz: 53.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 417.89 g; W tym cukry: 115.74 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sód: 2539.05 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- ZSPG D01 Podstawowa	CH- ZSPG D02 Łatwostrawna	CH- ZSPG D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- ZSPG C01 I trymestr	CH- ZSPG C01 II trymestr	CH- ZSPG C01 III trymestr	CH- ZSPG C01 W laktacji	CH- ZSPG Onkologiczna	
2026-04-11 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kielbaski śląskie z kurcząt 100 g (<u>może zawierać: GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kielbaski śląskie z kurcząt 100 g (<u>może zawierać: GOR.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)			Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kielbaski śląskie z kurcząt 100 g (<u>może zawierać: GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		
	II ŚN					Wafle ryżowe 30 g			
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 160 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 160 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml			Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salatka z makaronu z wędliną wieprzową- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salatka z makaronu z wędliną wieprzową- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salatka z makaronu z wędliną wieprzową- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salatka z makaronu z wędliną wieprzową- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salatka z makaronu z wędliną wieprzową- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)				
	Wartość energetyczna: 2683.13 kcal; Białko ogółem: 125.79 g; Tłuszcz: 89.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 367.27 g; W tym cukry: 73.25 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sód: 4536.63 mg;	Wartość energetyczna: 2537.43 kcal; Białko ogółem: 131.06 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 365.11 g; W tym cukry: 69.36 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sód: 3096.53 mg;	Wartość energetyczna: 2434.35 kcal; Białko ogółem: 130.25 g; Tłuszcz: 83.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 324.77 g; W tym cukry: 51.54 g; Błonnik pok.: 40.51 g; Sód: 3886.10 mg;	Wartość energetyczna: 2984.63 kcal; Białko ogółem: 141.45 g; Tłuszcz: 105.03 g; Kw. tł. nasy.: 42.35 g; Węglowodany ogółem: 393.76 g; W tym cukry: 73.67 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sód: 4957.03 mg;				Wartość energetyczna: 2683.13 kcal; Białko ogółem: 125.79 g; Tłuszcz: 89.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 367.27 g; W tym cukry: 73.25 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sód: 4536.63 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- ZSPG D01 Podstawowa	CH- ZSPG D02 Łatwostrawna	CH- ZSPG D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- ZSPG C01 I trymestr	CH- ZSPG C01 II trymestr	CH- ZSPG C01 III trymestr	CH- ZSPG C01 W laktacji	CH- ZSPG Onkologiczna	
2026-04-12 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)				
		II SN	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)						
2026-04-12 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml				
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Dżem 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2078.45 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 320.90 g; W tym cukry: 59.28 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sód: 3594.22 mg;	Wartość energetyczna: 2169.29 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 332.84 g; W tym cukry: 68.81 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sód: 2455.31 mg;	Wartość energetyczna: 1889.62 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 49.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 283.79 g; W tym cukry: 52.87 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sód: 3805.42 mg;	Wartość energetyczna: 2286.05 kcal; Białko ogółem: 106.42 g; Tłuszcz: 54.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 360.73 g; W tym cukry: 91.54 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sód: 3661.17 mg;				Wartość energetyczna: 2078.45 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 320.90 g; W tym cukry: 59.28 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sód: 3594.22 mg;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,